



Alimentation et environnement

Comment favoriser l'évolution des comportements vers une alimentation plus durable ?

Plusieurs études récentes ont mis en lumière le fort impact environnemental de l'alimentation et ont montré qu'une évolution des habitudes alimentaires pourrait le réduire très significativement. Mais une alimentation de faible impact environnemental n'est pas automatiquement de bonne qualité nutritionnelle. Elle peut aussi entrer en conflit avec les normes sociales ou culturelles, ou se révéler économiquement inaccessible. Ces difficultés limitent la portée pratique des régimes alimentaires proposés dans les modèles d'ambition «planétaire». Identifier des régimes qui assurent la compatibilité de toutes les dimensions de l'alimentation constitue aujourd'hui une question de recherche pertinente. L'idée est d'explorer les trajectoires vers l'atténuation des impacts en partant des comportements observés afin de proposer des chemins accessibles au plus grand nombre. Parallèlement, il importe de développer des systèmes d'information pour guider les consommateurs et inciter les producteurs à concevoir une offre alimentaire plus durable. C'est l'enjeu de l'affichage environnemental qui fait actuellement l'objet d'une expérimentation nationale.

Introduction et animation

Pierre Combris, Directeur de recherche honoraire INRAE, Président du FFAS

Une alimentation plus durable : oui, mais comment ?

Nicole Darmon, Directrice de recherche INRAE, UMR MOISA, Montpellier

L'affichage environnemental des produits alimentaires : enjeux et perspectives

Flore Nougarede, Cheffe de projet expérimentation affichage environnemental des produits alimentaires, ADEME



Ce document engage la seule responsabilité de ses auteurs.

Libre de droits, sous réserve de la mention :

Web Conférence du Fonds français pour l'alimentation et la santé

Alimentation et environnement - « Comment favoriser l'évolution des comportements vers une alimentation plus durable ? »
30 mars 2021

Une alimentation plus durable : oui, mais comment ?

Nicole Darmon

*Directrice de recherche INRAE, UMR MOISA, Montpellier
(Montpellier Interdisciplinary research center on Sustainable Agri-food systems)*

L'alimentation durable a été définie pour la première fois en 2010 par la FAO comme étant 1) nutritionnellement adéquate sûre et saine ; 2) protectrice et respectueuse de la biodiversité et des éco-systèmes ; 3) culturellement acceptable ; 4) économiquement viable, accessible et abordable [1]. C'est uniquement quand les exigences sur ces quatre dimensions sont respectées qu'on peut véritablement parler d'alimentation durable. Or, pour encore de nombreuses personnes, le terme d'alimentation durable fait uniquement référence à la dimension environnementale.

La durabilité de notre assiette est doublement influencée : d'une part par la "demande", c'est-à-dire nos choix alimentaires, et d'autre part par l'"offre", c'est-à-dire les caractéristiques des produits alimentaires disponibles [2]. Dans cet exposé, nous n'aborderons pas la façon dont les professionnels des filières de l'agro-alimentaire peuvent proposer des produits aux caractéristiques favorisant la durabilité. En revanche, nous traiterons d'études dont l'objectif est d'identifier la façon dont les choix des consommateurs (la demande) peuvent améliorer la durabilité de leur alimentation. Ces études font généralement l'hypothèse que les consommateurs ont à leur disposition une offre de type générique. Les aspects techniques de la constitution d'une base de données d'aliments de type générique permettant d'étudier différentes caractéristiques de durabilité de l'alimentation ont fait l'objet de travaux spécifiques [3].

Dans les diètes telles qu'elles sont consommées aujourd'hui en France, les différentes dimensions de l'alimentation durable ne sont pas forcément compatibles entre elles [4].

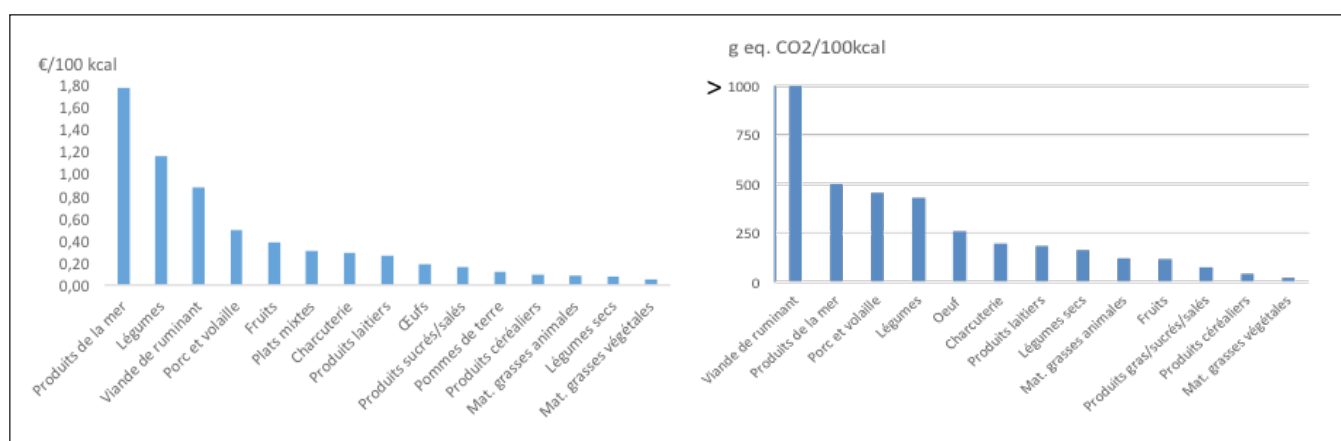
Ainsi, le fait qu'il soit plus difficile d'avoir une alimentation équilibrée avec un petit budget [5] suggère l'existence d'un conflit entre adéquation nutritionnelle et accessibilité financière. En dessous d'un seuil critique, qui a été estimé par modélisation à 3,85€ par jour et par adulte (quand les aliments sont achetés à leur prix moyen), il n'est mathématiquement pas possible d'avoir une alimentation nutritionnellement adéquate [6]. Or, les personnes situées dans le premier décile des revenus en France ont en moyenne un budget de 3,60€/j pour l'alimentation à domicile, contribuant à expliquer les déséquilibres alimentaires plus fréquents dans les populations défavorisées [7]. Les utilisateurs de l'aide alimentaire n'ont, quant à eux, que 2,50€ par jour et par personne en moyenne pour se nourrir [5]. Pas étonnant alors qu'ils fassent appel « à l'aide », car 2,50€ c'est tout juste le prix des calories nécessaires pour assouvir sa faim, mais sans les nutriments indispensables à la santé.

Une variable centrale pour contribuer à expliquer les choix alimentaires, et ce d'autant plus que le budget est faible, est le coût des calories procurées par les aliments [8]. Le panel de gauche de la figure ci-après indique le coût moyen des calories procurées par les aliments, en les classant des sources de calories les plus chères, à gauche, aux sources de calories les moins chères, à droite du graphique. On voit ainsi clairement se dessiner une hiérarchie qualité-prix entre les catégories. Le poisson, la viande, les légumes et les fruits sont les sources de calories les plus chères. Cependant, ce sont aussi des sources importantes de nutriments indispensables pour protéger la santé.

En revanche les pommes de terre et dérivés, les produits céréaliers (qui sont encore très majoritairement consommés sous leur forme raffinée : pain blanc, pâtes ordinaires, riz blanc...) et les matières grasses (huile, beurre, margarine), et même les produits gras et sucrés ou gras et salés (biscuits sucrés et salés notamment) sont des sources bon marché de calories.

La hiérarchie des prix des aliments est donc particulièrement défavorable aux ménages pauvres, puisque les fruits et légumes sont des aliments globalement chers alors qu'il est nécessaire d'en consommer des quantités importantes (de l'ordre de 400 à 500 g/j) pour préserver sa santé. Quand on n'a pas beaucoup d'argent, c'est finalement presque logique de se tourner vers des aliments qui fournissent des calories bon marché comme les pâtes, les chips et les biscuits, mais alors on met sa santé en danger.

Figure. Hiérarchie des différentes catégories d'aliments en termes de prix et d'impact carbone, exprimés pour 100 kcal.



Concernant la dimension environnementale, l'exposé montrera qu'à l'instar de la relation entre les dimensions nutrition et accessibilité financière, la compatibilité entre l'adéquation nutritionnelle et un moindre impact environnemental n'est pas non plus systématiquement acquise. D'ailleurs, en France, les adultes dont l'alimentation a la meilleure qualité nutritionnelle ne sont pas ceux dont l'alimentation a le plus faible impact carbone : à apports énergétiques égaux, plus la qualité nutritionnelle des diètes est élevée, plus leur niveau d'impact carbone est élevé [9]. Loin d'être un « paradoxe français », ceci a été confirmé dans d'autres contextes [10].

Le panel de droite de la figure montre qu'il existe aussi une hiérarchie entre les catégories d'aliments en ce qui concerne l'impact carbone (exprimé pour 100 kcal) : i) les produits animaux sont généralement plus impactants que les produits végétaux mais les légumes ont un impact aussi élevé que la volaille ; ii) il y a une forte variabilité des impacts au sein des produits animaux : les plus impactants sont la viande de ruminant suivie du poisson, la volaille est intermédiaire, les productions animales (œufs et produits laitiers) sont les moins impactantes ; iii) les produits céréaliers et les légumes secs sont les moins impactants mais aussi les produits gras/sucrés/salés (pâtes, chips, biscuits...).

En comparant les deux graphiques, on remarque une assez grande similitude entre les classements des catégories

d'aliments selon le coût et selon l'impact carbone : dans les deux cas, la viande de ruminant est située haut dans la hiérarchie et les produits céréaliers et les légumes secs se situent plutôt vers la droite des deux graphes, donc peu chers et de faible impact carbone. Cela signifie que les choix alimentaires pour manger moins cher vont ressembler aux choix alimentaires pour impacter moins sur l'environnement. Mais attention, si on ne se soucie que de ces deux dimensions, on risque fort d'avoir une alimentation défavorable à la santé, puisque cela nous orienterait aussi vers les produits céréaliers raffinés, les matières grasses ajoutées et tous les produits végétaux faits à base d'huile végétale de sucre et de farine (les produits gras/sucrés/salés !), qui sont effectivement peu chers et peu impactants sur l'environnement, mais dangereux pour la santé quand ils sont consommés exclusivement ou en excès.

Pour concilier nutrition, budget, et environnement, il sera donc nécessaire d'augmenter les légumes et les fruits, et de maintenir la consommation des autres catégories intermédiaires de la hiérarchie : productions animales (produits laitiers et œufs), de maintenir le poisson pour ses qualités nutritionnelles uniques (notamment les poissons gras pour ses teneurs en vitamine D et acides gras oméga3) et de diminuer la viande de ruminant au profit des viandes blanches. Oui, nous devons végétaliser notre alimentation, mais en gardant à l'esprit que végétal n'est pas synonyme de durable, et que réduire la viande ne sera vraiment bénéfique que si elle est remplacée par des produits végétaux de bonne densité nutritionnelle. Augmenter les légumes secs et passer au complet pour les produits céréaliers est donc une condition sine qua none de l'équation de l'alimentation durable. Notons qu'il existe une corrélation positive forte entre les quantités ingérées et l'impact carbone associé à ces consommations ($R^2=0,29$), et encore plus forte entre les apports énergétiques et l'impact carbone ($R^2=0,57$) [11]. Donc, le premier levier pour réduire l'impact environnemental de notre alimentation est certainement d'acheter moins, de gaspiller moins, et de manger juste ce dont nous avons besoin - pas plus, ce qui est tout à fait cohérent avec les messages de santé publique pour lutter contre le surpoids et l'obésité. Ceci permet aussi de maîtriser le budget alimentaire, car des corrélations tout aussi fortes existent entre le coût de l'alimentation et les apports énergétiques.

En conclusion, une alimentation plus durable est diversifiée, flexitarienne et frugale. Elle est généralement moins chère car la viande est le poste budgétaire le plus élevé dans l'alimentation des français, quel que soit leur statut socio-économique. Les résultats des nombreuses études sur ce sujet montrent cependant qu'il n'est pas nécessaire d'éliminer des catégories entières d'aliments pour avoir une alimentation plus durable [12]. **Le conseil d'avoir une alimentation variée reste donc toujours aussi valable dans le contexte d'une transition vers une alimentation plus durable.**

- [1] FAO. *Definition of sustainable diets. International Scientific Symposium "Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger"* 2010;3–5 nov 2010:FAO Headquarters, Rome.
- [2] Garnett T. *Where are the best opportunities for reducing greenhouse gas emissions in the food system (including the food chain)?* *Food Policy* 2011;36:S23–32.
- [3] Gazan R, Barre T, Perignon M, Maillot M, Darmon N, Vieux F. *A methodology to compile food metrics related to diet sustainability into a single food database: Application to the French case.* *Food Chem* 2018;238:125–33.
- [4] Perignon M, Vieux F, Soler LG, Masset G, Darmon N. *Improving diet sustainability through evolution of food choices: review of epidemiological studies on the environmental impact of diets.* *Nutr Rev* 2017;75:2–17.
- [5] Darmon N, Drewnowski A. *The contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality: a systematic review and analysis.* *Nutr Rev* 2015;73:643–60.
- [6] Maillot M, Vieux F, Delaere F, Lluch A, Darmon N. *Dietary changes needed to reach nutritional adequacy without increasing diet cost according to income: An analysis among French adults.* *PLoS One* 2017;12:e0174679.
- [7] Darmon N, Drewnowski A. *Does social class predict diet quality?* *Am J Clin Nutr* 2008;87:1107–17.
- [8] Headey DD, Alderman HH. *The Relative Caloric Prices of Healthy and Unhealthy Foods Differ Systematically across Income Levels and Continents.* *J Nutr* 2019;149:2020–33.
- [9] Vieux F, Soler LG, Touazi D, Darmon N. *High nutritional quality is not associated with low greenhouse gas emissions in self-selected diets of French adults.* *Am J Clin Nutr* 2013;97:569–83.
- [10] Payne CL, Scarborough P, Cobiac L. *Do low-carbon-emission diets lead to higher nutritional quality and positive health outcomes? A systematic review of the literature.* *Public Health Nutr* 2016;19:2654–61.
- [11] Vieux F, Darmon N, Touazi D, Soler LG. *Greenhouse gas emissions of self-selected individual diets in France: Changing the diet structure or consuming less?* *Ecol Econ*, 2012; 75:91-101.
- [12] Darmon N. *Vers une alimentation plus durable. p 237-262. Chapitre in «L'élevage pour l'agroécologie et une alimentation durable» coordonné par Chriki S, Oury M, Hocquette JF. 2020. Editions France Agricole.*

L'affichage environnemental des produits alimentaires : enjeux et perspectives

Flore Nougarede

Cheffe de projet expérimentation affichage environnemental des produits alimentaires, ADEME

Contexte

Les leviers d'action pour réduire les impacts environnementaux de notre alimentation sont multiples et reposent à la fois sur des innovations dans les modes de production et sur des évolutions de consommations alimentaires. Une meilleure information environnementale peut contribuer à orienter les producteurs et les consommateurs vers une alimentation plus « durable ». Cette transparence environnementale correspond également à une attente des consommateurs. En s'appuyant sur les différents travaux conduits ces dernières années sur l'évaluation et l'affichage environnementaux, la France est aujourd'hui en capacité d'avancer sur ce sujet dans le secteur alimentaire. L'enjeu est d'être en capacité de proposer un dispositif opérationnel, qui donne une information objective, fiable, aisément contrôlable et compréhensible par le consommateur.

L'article 15 de la loi relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire établit une phase d'expérimentation qui permettra de déterminer les méthodes les plus susceptibles d'être retenues pour déployer un affichage environnemental harmonisé par secteur.

La question générique à laquelle l'expérimentation doit apporter des éléments de réponse est la suivante « Selon quelles modalités est-il possible de fournir au consommateur une information environnementale lisible, fiable et objective, afin de lui permettre d'orienter ses choix vers une consommation alimentaire plus respectueuse de l'environnement ? ». À partir des outils et méthodes disponibles actuellement, l'expérimentation doit permettre de tester des démarches visant deux objectifs complémentaires :

- L'information et la sensibilisation des consommateurs sur l'impact environnemental de leurs pratiques alimentaires ;
- L'évolution de l'offre des produits alimentaires et des modes de production, engageant les acteurs agricoles et agroalimentaires dans des démarches de progrès (écoconception).

Déroulé de l'expérimentation

L'expérimentation sur l'affichage environnemental des produits alimentaires est dirigée par un comité de pilotage composé de représentants des Ministères de la transition écologique, de l'agriculture et de l'alimentation et de l'économie, des finances et de la relance, de l'ADEME et de l'INRAE. Il est appuyé par un conseil scientifique indépendant, composé de chercheurs d'organismes académiques publics. Enfin, un comité des partenaires réunit, pour information et concertation, des représentants des différentes parties prenantes.

L'expérimentation comporte deux volets : un volet expérimental, effectué via un appel à projet ouvert, qui vise à capitaliser sur les dispositifs en cours, ainsi que des expérimentations de mesure d'impact ; et un volet expertise, réalisé par des groupes de travail transversaux, créés à l'initiative du comité de pilotage et en fonction des sujets identifiés.

Via l'appel à candidature, ouvert de septembre 2020 à mi-mars 2021, toute structure peut proposer et tester un dispositif d'affichage environnemental. 20 projets contribuent ainsi à apporter un éclairage sur les thèmes des indicateurs, des formats d'affichage, des conditions de mise en œuvre et des effets sur les populations cibles. Ils sont portés par des structures variées, représentant la diversité des acteurs du secteur : distributeurs, applications numériques, fédérations sectorielles, cabinets de conseil, restauration collective, étudiants...

Problématiques et enjeux

Plusieurs types d'indicateurs peuvent être utilisés pour l'affichage environnemental des produits alimentaires :

- Des indicateurs basés sur les émissions de gaz à effet de serre qui donnent l'impact carbone du produit ;
- Des indicateurs basés sur l'analyse de cycle de vie du produit : méthode multicritère qui prend en compte les impacts tout au long du cycle de vie ;
- Des indicateurs couplant l'analyse de cycle de vie avec des indicateurs complémentaires issus d'autres méthodes qui permettent de prendre en compte des critères mal ou non pris en compte par l'analyse de cycle de vie ;
- Des indicateurs qualitatifs ou quantitatifs non issus de la méthode analyse de cycle de vie.

Pour chacune de ces options, des forces et des faiblesses sont identifiées. A ce stade, l'expérimentation est ouverte et il n'existe pas de « méthode officielle ». Le groupe de travail qui étudie le sujet des indicateurs s'oriente tout de même vers des indicateurs couplant analyse de cycle de vie et indicateurs complémentaires.

De nombreuses problématiques sont en cours de discussion dans le cadre des travaux de l'expérimentation, aussi bien sur les méthodes de calcul (ex : indicateurs biodiversité) que sur les formats d'affichage (échelle numérique, colorimétrique, de classes, etc.). Différentes options sont à tester et les réflexions s'appuieront également sur la littérature scientifique existante.

A la fin de l'expérimentation, l'ADEME réalisera, en étroite collaboration avec le ministère de la transition écologique et l'ensemble du comité de pilotage, un bilan global qui sera remis au parlement à l'automne 2021. Il prendra en compte les résultats de chaque projet, les études complémentaires réalisées, les productions des groupes de travail et les conclusions du conseil scientifique qui seront publiées. Ce rapport permettra d'éclairer la possibilité de mettre en place un affichage environnemental dans le secteur alimentaire.

Conclusion

Aujourd'hui, au regard des attentes citoyennes, des outils et connaissances disponibles, il semble clair que l'information environnementale va se développer rapidement et largement. La question est donc de savoir comment les pouvoirs publics et les différentes parties prenantes pourront encadrer et harmoniser cette information, afin qu'elle contribue pleinement à la transition environnementale et renforce la confiance des consommateurs. L'expérimentation actuelle apportera de nombreux éclairages sur les différents choix techniques et politiques à réaliser, et dessinera plusieurs voies possibles ainsi que des travaux complémentaires potentiels à mener sur certains sujets. Ensuite, viendra le temps des décisions et des arbitrages.



Fonds français pour l'alimentation et la santé
42 rue Scheffer - 75116 PARIS - 01 45 00 92 50 - www.alimentation-sante.org